

2023年心理健康活动课教案自信 心理健康教育活动课自信不倒翁教案(汇总5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理健康活动课教案自信篇一

各位评委、老师们：

大家好！

今天我说的是小学低段心理健康教育课，题目是《自信不倒翁》。

1. 对学生年龄特征的阐述：

一个人在一生中会遇到各种困难和挫折，如果能够从小就锻炼较强的自信心，对其一生都会产生重大影响。这个时期的学生经历几次失败后，很容易会失去信心，非常需要予以关注和指导。如果学生能够不断获得自信，他们做事就会有把握，就能很好地独立处理问题，就容易获得成功。因此，教会学生建立与巩固自信的方法，并鼓励他们在生活中不断应用，有助于学生健康成长。

2. 对本课活动意义的阐述：

自信是成功者必备的心理素质。自信不但能带来快乐，愉悦的内心体验，更能激发人的各种潜在能力。要建立和巩固自信，关键是不断地自我激励与自我训练。而科学、实用、有效的方法是自助训练获得成功的基础。本课通过对“不倒

翁”的观察获得启示，教会学生建立和巩固自信的方法，并鼓励他们在生活中不断应用。

1、认知辅导目标：通过活动使学生了解自信的重要性。

2、情感教育目标：通过游戏活动，帮助学生了解自己的长处，消除胆怯，自卑，树立学生的自信心。

3、能力训练目标：感受自信，学会建立与巩固自信的具体方法。

建立和巩固自信的方法。

持之以恒，激励自己，形成自信心。

1、情境教学法：利用多媒体辅助创设情境，激发学生学习兴趣，增强学生的心理体验，让学生通过进行自我欣赏的活动，发现自身的优点，增强自信心。

2、自主合作探究法：对于如何树立自信心这个问题，学生不容易概括，采取小组成员合作探究的方式。

针对小学生年龄及心理特点，结合新课程的理念及本节课内容，我设计以下五个教学环节：

（一）、玩玩想想，激趣导入

兴趣是孩子最好的老师，低年级孩子们的学习兴趣，往往停留在节奏明快的音乐上，色彩鲜艳的图画上，活泼可爱的小动物上，生动有趣的动画片上，为了让学生能以最佳状态进入到这节课，我在开始安排了让学生动手玩“不倒翁”的游戏，活跃气氛，放松学生的心情，消除紧张感，使学生从形象的“不倒翁”身上受到启示：只有自信才会不倒的道理。然后导入到本节课主题——“自信不倒翁”。

（二）、自我认识，测定指数

小学生所经历的事情不多，感知和认知能力均比较弱，在学习和其他活动中，很容易遇到困难和挫折。每当学生遇到困难和挫折的时候，老师就应当耐心给他们讲清楚做任何事情都要有接受成功和失败的两种结果心理准备，不要因成功而忘乎所以，因失败而丧失自信。成功了，要善于总结经验，为下一次的奋斗而努力；失败了，更要认真吸取教训，引导学生分析失败的原因，寻找成功的窍门。

然后通过出示测试题，测定学生信心指数，让每个同学了解自己，认识自己，为学生营造一种轻松愉悦的心理氛围。

（三）、学习方法，快乐实践

1、出示图片——两种相反的仪表：一种是整洁、得体、大方的，一种是邋遢的。学生小组讨论，说说哪些仪表特征能增加自信？通过辨别、对照，学生对整洁、得体、大方的仪表会增加自信心，而邋遢的仪表会削弱自信心。与生活实际紧密相连，使学生懂得重视仪表能为自己带来自信。

2、出示场景图，启发学生从以下几个方面来欣赏自己：如外貌，性格、能力、特长、人际关系，在学校和家里的表现等方面。通过自我欣赏，学生会惊喜地发现自己身上有很多优点，使他们获得成就感，愉悦感，树立自信，扬起生活的风帆。

3、教师演示，如：我演讲比赛得了二等奖，大家都表扬我。我是一名教师，有好多可爱的学生。我有一个好朋友，遇到困难找他帮忙。通过练习，学生明白自我鼓励也是增强自信的有效途径。

4、学生分组进行欣赏自己的活动。请每位学生在纸上写下欣赏自己的方面，对自己进行积极肯定的评价，使学生们都能

清醒地认识到自己身上的闪光点，增强自信心。

5、如果把自己作为朋友，进行自我谈话，自我鼓励也是增加自信的好方法。遇到下面的问题你会怎样做？这个环节我预设了三道练习：

学生完成练习后，以开火车的形式回答，力求人人作答并一一给予鼓励。让学生明白生活中、学习上，有不少事是好是坏，很大程度取决于自己的想法。只要相信自己，快乐、成功就会伴随在自己的身边。

（四）巩固方法，模拟训练

通过学习，学生已经学会了建立自信的方法，要巩固自信，就需要每天鼓励和训练自己。对学生进行“自信每一天”的模拟训练：如起床后：对着镜子微笑说：“今天我能行！”，上学路上：给所有的人以微笑，昂首挺胸大步向前。课堂上：积极举手，大胆发言。下课后：主动找平时不太熟悉的同学做玩伴。睡觉前：对自己说“干得不错，明天会更好。”让学生在模拟训练中巩固自信，认准目标，树立信心，朝着这个目标努力，一定会实现自己的理想。

（五）总结延伸，情感升华

此环节，我运用多媒体播放歌曲《相信自己》，让学生从歌声中体会自信带来的快乐，让学生从歌声中充分的感悟自信的魅力，从而激发他们成为一个自信的人。歌声结束后问：同学们，你们相信自己吗？你们这自信的回答真让老师兴奋，自信是人生旅途中美丽花草的种子，播下自信的种子，就能绽放出美丽的花朵。拥有自信，你的世界会无限大，生活会无限好；拥有自信，你就会美丽到永远。同学们祝愿你们在自信和快乐中成长！

自信不倒翁

重视仪表

欣赏自己自信

自我鼓励

重视仪表

欣赏自己自信

自我鼓励

拥有自信心，是做好万事的保证。在素质教育、创新教育大力要求的今天，自信显得尤为重要。本节课，我通过五个活动，层层递进，培养学生的自信心。从激发兴趣、认识自信、学习自信、掌握自信到建立自信，帮助孩子们减轻压力，“轻装前进”，同时又调动了孩子的积极性，让孩子有成就感，这样一来孩子的自信大大增加了。同时我又利用了多媒体辅助教学，让学生在轻松愉悦的学习氛围中，体会成功的喜悦，感受自信所带来的快乐。

心理健康活动课教案自信篇二

- 1、了解自己的快乐程度，引导学生体验快乐的情绪。
- 2、进一步学会更多的寻找快乐的策略，学会更好地调节自己。
- 3、培养学生正确、积极的生活态度。能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

1、制作多媒体课件

2、制作快乐树和叶子

同学们，今天这节课，老师要先送给大家一个见面礼，那就是灿烂的笑容，银铃般的笑声，还有无比快乐的心情！来，让我们一起跟着音乐，把手舞起来，把脚动起来，让整个身体扭起来吧！（播放《幸福拍手歌》师生一边唱，一边跳，体验快乐。）

师：同学们刚才我们跟着音乐跳了起来，现在，你感觉怎么样？

师：对啊。快乐就像一缕阳光，能让我们的生活变得更加美好。我们小朋友就是一棵棵小树，爸爸妈妈和老师都希望你们快乐成长。（出示课题：小树小树快乐成长）

1、组合快乐队

（组名：高兴、愉快、开心、欢乐、欢喜）哪一组先说到了就给他们。

（2）小组讨论，准备亮相：念出队名、口号，可加上动作。

2、写一写，说一说快乐事

下面我们就来添加快乐叶，请你用心想一想，从小到大，你经历过哪些快乐的事，每人挑选一到两件写在自己的快乐叶上，待会和大家分享你的快乐。

（1）自己在快乐叶上写快乐事

（2）小组内交流各自的快乐事

3、快乐小树长长长

全班交流，贴上叶子。

1、师：拥有快乐的我们笑得多么灿烂啊！可是，当无情的’

灾难降临时，拥有快乐突然变成了一件很难的事。08年5月20日，来自四川灾区的小朋友杨艺嘉来到邹老师所在的堰桥实验小学就读。在那场突如其来的灾难中，她所在的学校倒塌了，亲人失踪了，小伙伴不见了，她失去了快乐，是多么痛苦呀！

同学们，如果你就在她的身边，你会怎样帮助她找回快乐呢？请同学们在小组内讨论一下，可以说一说，也可以演一演！

2、全班交流，评价

3、教师总结

师：是啊！快乐可以是一份礼物，一次游玩，一次表扬，也可以是学会本领，帮助他人，奉献爱心。让我们一起把快乐分享，让快乐树永远枝繁叶茂！愿快乐、幸福与我们永远相伴！（《幸福拍手歌》中结束）

心理健康活动课教案自信篇三

一、活动目的：

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

二、活动重点：引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

三、活动难点：引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

五、活动准备：四(4)中队

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，播放音乐，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师导语：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个录音故事：《国王长了一只兔耳朵》。2、播放录音故事。

3、教师引导，打开话题：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！4、我口说我心：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品一：（内容概要：表弟在踢足球，不小心摔了一跤，丹丹正想去扶他，妈妈走了过来，说是丹丹把弟弟弄倒了，就批评丹丹没照顾好弟弟。丹丹气愤地跑进房间，大哭起来，妈妈来叫吃饭也不去吃。）小品二：（内容概要：班级每个月要评比一次课代表。10月份，玲玲没评上语文科代表，12月份评上了周记科代表。玲玲跟老师说她想做语文课代表，老师不肯。玲玲很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

心理健康活动课教案自信篇四

使学生知道意志是什么，初步体验到意志对获取成功的意义和作用。能够向榜样学习，做好一定的心理准备，迎接困难，在战胜困难的过程中锻炼意志。

同学们，我们每一个人都期待成功，但不是所有的人都能成功。成功的保证是什么呢？请听配乐故事，“加林查终于成功了”。

1、分析加林查成功的原因

a□想一想：加林查为什么能成功？他成功靠的是什么呢？请你再读一读故事，从选择题中能不能找到笑容。

b□议一议，分小组议论，看看你们的想法是不是一致，为什么会这么认为，要说出理由，每组派代表发言。（引导学生认识加林查的成功，是意志努力的结果。）小结：通过我们的共同分析，我们不能看出加林查之所以成为一名超级球星，是因为他从小就想当一名足球运动员，有了明确的目标，在实现目标的过程中，他努力克服自身的各种困难，每天坚持练习，最后终于成功了，成为一名超级球星。从这个故事中，同学知道了意志是成功的保证。（边分析边板书，最后板书课题）。

2、体验意志是成功的保证

a□示范体验：请6名学生分别示范各种动作，闭幕式提示安全要求□b□学生自选体验：分组进行，单行组做动作时，双行组保护并计时；双行组做动作时，单行组保护并计时。

1、极限挑战竞赛。选一二种动作进行比赛，比赛优胜者教师给予鼓励，并请优胜者谈谈成功的体会和感受。小结：通过游戏活动，同学们体验到了要成功就要克服困难，克服了各

种困难，才能磨炼我们的意志，使我们越来越坚强，意志是成功的保证。

2、 生活中的你是怎么样克服困难走向成功的？

a□说廉洁自己在学习方面克服困难取得进步的事例；（提示：做难题、提高成绩、练字、读书）。

b□说说自己在生活方面克服困难取得成功的事例：（提示：学骑车、学做饭、学做家务、做小制作）。有几个事例，就涂几颗五角星，鼓励自己继续努力。

3、评评、议议□a□分小组讨论几个事例，想想如果是你该怎么办□b□小组代表汇报，教师适时引导，提高学生解决问题的能力。小结：意志力要自觉培养，从生活、学习中的小事磨炼，天长日久，意志更坚强，成功也越多。

4、找找学学，从榜样身上你能学到更多的东西，可课后做。

心理健康活动课教案自信篇五

1、通过活动培养积极乐观的态度，消除自卑，培养自信。

2、排除不良心理会帮助人们与他人和睦相处，过上健康快乐的生活和学习。

3、帮助学生树立互助、包容、和谐的意识，尽自己最大的努力帮助同龄人做事，使他们更加乐观豁达。

二世。活动准备

1、相关的故事。

2、在学习上有困难的学生会谈论他们在学习和与同学交流中

的困惑。必须征求他们的意见，以避免更多的心理负担。

三世。活动过程

（1）思维的外化

老师:因为一个人经历过许多失败，他的自信心可能会被极大地摧毁。对于学生来说，因为他们经历过许多失败，它可能会导致我们。

学习自信心的丧失、学习动机的丧失以及与他人沟通的能力，陷入“失败是失败之母”的恶性循环，形成自卑情结。

1、询问学习上有困难的学生，谈谈他们在学习和与同学交流上的困惑。

学生们谈论他们的经历：

“我的学习不是很好，因为我在大三年级时，我不了解学习，父母忙于工作，没有时间关心我，我听着电视说，减轻学生的负担，高中附近被分配测试。因为肖无知，不明白国家制定政策的原因，所以他不必努力学习。在很长一段时间后，他会疏远他的同学。当他理解了，他总是会在考试中失败，他没有信心学习。与此同时，他发现越来越少的学生愿意和我玩，即使他老了。老师耐心地为我补课，并不断地找好同学来帮助我，但人们仍然不跟我玩。我越来越孤独了。”

2、小组讨论:帮助这些学生分析原因，一起找出困境的原因。

今天我们将一起讨论找出这个恶性循环的症结所在，让我们的同学可以生活和学习更多的阳光。

（2）情感体验

1、体验角色的变化。

找一个经常调皮捣蛋的人，捉弄他的同学做他的戏弄同伴，而被戏弄的同伴则做一个调皮捣蛋的人。以现实生活为主题写生。让学生明白戏弄同学是不文明的行为，不去证明他们真正的实力，也不去和他们的同龄人交流。

方法和内容要健康向上；被嘲笑的学生不应想着逃避，勇敢地面对嘲笑或误解，不悲观、坦诚和对立，培养自信和乐观的沟通能力。

调皮包：拿一块包装精美的“糖”送给同学a：“祝你生日快乐”。

（高兴地）谢谢你。剥去皮后，发现里面有一块彩色的、栩栩如生的“凳子”。（呕吐）举起手来扔掉。

顽皮的袋子：（骄傲地笑）没关系。只是一块糖而已。它看起来像凳子。看看你，胆小鬼。（拿一个走）

2、交流经验。

使淘气的人意识到戏弄同学是不友好的，容易使别人形成自卑情结。经常受到人格侮辱，甚至体罚或变相体罚，使他们的心理恐惧、敌对情绪支配着不良的心理。同时，这也是他意想不到的宣泄方式，不受家人的欢迎。被嘲笑的同伴应该正视自己的缺点，愿意得到同伴的帮助，而不是回避自己的缺点，逐步建立自信。

（4）进行指导

老师：积极乐观的人和消极悲观的人对同一问题的看法完全不同，对人生的结果也完全不同。积极乐观的人就像太阳。无论他们走到哪里，他们都给别人带来希望和幸福。但是消极悲观主义者，让一个人看一眼，不敢看第二眼！这说明心态不同，反映也不同！

游戏:让学生用一句话写出看到半杯水时的感受。

1、桌子上只有半杯水。

(悲观和消极的人会叹息,当他看到它:“哎哟!为什么只有半杯水!”积极乐观的人会惊讶地发现:“太棒了!给你半杯水!”)

2、展示秋天树叶的图片。